

Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**
y **KARLOS ARGUIÑANO**

**SEMANA**
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



# SEMANA Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



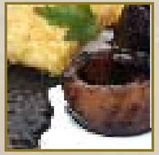
*¡Feliz Navidad!*

[illegible]nana del 24 al 28 de Diciembre

24



BUÑ[illegible] CON MAHONESA



MERLUZA FRITA CON SALSA NEGRA

26



CANELONES DEL DÍA DESPUÉS

JUEVES 27



SOPA DE OSSOBUCO CON ARROZ Y BOLITAS DE CARNE

VIERNES 28



FIDEOS CON CHAMPIÑONES Y HUEVO ESCALFADO

# Buñuelos de bacalao con mahonesa de su jugo

## 1 Desalar el bacalao



**PON** el bacalao en agua (cámbiala tres veces) 48 h. antes. Pica ajo, cebolla y pimiento verde. Pon a pochar las verduras a fuego suave. Quita la piel y desmiga el bacalao y añade la verdura. Cuela y escurre. Reserva el jugo que ha soltado el bacalao.

## 2 Pochar las verduras



**COLOCA** en un bol harina, 3 cucharadas de aceite y sal, y mezcla. Vierte la cerveza a poquitos hasta formar una pasta ni muy líquida ni muy espesa. Bate las claras a punto de nieve y añade a la masa. Agrega el bacalao y mezcla bien.

## 3 Elaborar el relleno



**CALIENTA** un cazo con abundante aceite. Coge porciones de la masa con una cuchara y fríe en aceite bien caliente hasta que se doren. Retira a un plato con papel de cocina.

## 4 Freír los buñuelos



**MAHONESA:** pon en el vaso batidor, huevo, una pizca de sal, vinagre y aceite. Monta con la batidora eléctrica, añade el jugo de bacalao y bate. Sirve los buñuelos con la mahonesa y decora con una hojita de perejil.

## El consejo de KARLOS

✔ Durante el proceso de desalado, cuando el bacalao está en remojo, se recomienda colocar las piezas con la piel hacia arriba, para que de este modo la sal salga más fácilmente.



LUNES 24/12/07

### INGREDIENTES

**8-10 personas**

- 1/2 kg bacalao
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 200 grs. harina
- 2 claras de huevo
- 1 vaso de cerveza
- 1 huevo
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

# Merluza frita con salsa negra

**1 Añadir el tomate**

**TROCEA** los calamares y reserva las tintas. Pon a pochar las cebollas y tres ajos troceados. Cocina a fuego suave. Cuando la cebolla esté pochada, añade el tomate troceado y deja que se haga 15 minutos.



**Cortar el calamar en aros 2**



**TRITURA** la salsa en el pasapurés, vierte a una olla rápida y añade los calamares cortados en aros más bien gruesos y sazonados.

**3 Agregar la tinta**

**DISUELVE** las tintas de los calamares con el vino blanco y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica y añade a los calamares. Cierra la tapa de la olla y cocina 15 minutos.



**Rebozar la merluza 4**



**SACA** los lomos de merluza y sazona. Reboza en harina y huevo batido y fríe en una sartén con aceite bien caliente y dos dientes de ajo enteros. Sirve la merluza frita con los calamares.

## El consejo de KARLOS

✔ Si las tintas frescas se van a utilizar al momento o en un plazo de 24 horas, se pueden guardar en la nevera en un recipiente cubiertas con un chorrito de aceite para que no se sequen.



Nota: Debido a que el día 25 de diciembre es fiesta y Telecinco no emite el programa de Karlos Arguiñano, ofrecemos otra receta de las que ha elaborado para nosotros.

**RECETA EXTRA**

### INGREDIENTES

**4-6 personas**

- 800 gr. de merluza
- 3 calamares grandes
- 2 cebollas
- 5 tomates
- 5 dientes de ajo
- harina y huevo batido
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 rama de perejil

# Canelones del día después

## 1 Cocer los canelones



**PON** en una cazuela abundante agua con un poco de sal. Cuando hierva, incorpora una a una las placas de canelones y cocínalas durante 10 minutos. Escurre, refresca y reserva.

## 2 Cocinar la bechamel



**BECHAMEL:** pon tres cucharadas de aceite, añade harina y remueve hasta que se tueste. Vierte leche poco a poco removiendo. Sazona y añade una pizca de nuez moscada. Remueve hasta que no esté ni espesa ni líquida. Reserva.

## 3 Hacer el relleno



**RELLENO:** corta cebolla y pimiento en juliana y póchalos. Sazona. Pela la manzana, córtala en cuadraditos e incorpora a la sartén. Remueve y cocina hasta que esté pochadito. Deshuesa el pollo, desmiga y añádelo. Saltea y reserva.

## 4 Rellenar los canelones



**RELLENA** los canelones, enróllalos y colócalos en una fuente de horno. Cubre con bechamel y salsa de tomate. Espolvorea con queso y hornea a 220ºC 5 min. Decora con una ramita de perejil. Sirve enseguida.

## El consejo de KARLOS

✔ En el hogar, hay que retirar el plástico en el que se presenta el pollo y sustituirlo por papel de aluminio. El pollo sin eviscerar se mantiene hasta 24 horas. Crudo y eviscerado se conserva en el frigorífico 2 días; y cocinado, 3-4 días.



**Miércoles 26/12/07**

INGREDIENTES

4 personas

- 16 placas de canelones
- ½ pollo asado
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 manzana
- 2 cucharadas de harina
- 125 gr. de queso rallado
- 1 vaso de salsa de tomate
- ½ l. de leche
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada
- perejil

# Sopa de ossobuco con arroz y bolitas de carne

## 1 Cocinar las verduras



**COLOCA** en la olla rápida puerro, zanahoria, cebolla quemada (cortada en 3 ó 4 rodajas y horneadas hasta que estén tostadas), una rama de perejil, unos granos de pimienta negra y un poco de sal. Cocina a fuego suave.

## 2 Añadir el ossobuco



**DORA** el ossobuco a fuego fuerte e incorpora a la olla rápida, cubre con abundante agua, tapa y cocina durante 20 minutos. Abre la olla, retira el ossobuco, pica su carne finamente, ponla en un bol y reserva.

## 3 Incorporar el arroz



**PARA** la sopa de arroz, cuela el caldo y ponlo al fuego. Cuando empiece a hervir, incorpora el arroz y cocínalo durante unos 12 minutos. Reserva

## 4 Hacer las bolitas de carne



**PICA** cebolla y póchala con un poco de aceite y una pizca de sal. Mezcla con la carne y añade el huevo. Remueve. Haz bolas y fríelas en aceite caliente. Escurre sobre papel absorbente. Sirve la sopa con las bolas de carne y decora con perejil.

## El consejo de KARLOS

✔ El arroz se ha de conservar en un envase hermético en lugar fresco y seco. A pesar de que es un alimento que podría guardarse indefinidamente, es mejor usarlo dentro del año. El integral y las mezclas de arroces tienen una vida más corta.



**JUEVES 27/12/07**

### INGREDIENTES

**6-8 personas**

- ½ kg. de ossobuco
- 80 gr. de arroz
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra en grano
- perejil

# Fideos con champiñones y huevo escalfado

**1 Filetear los champiñones**

**PICA** cebolleta, ajos y pimiento verde. Ponlos a dorar. Sazona y cocina a fuego moderado. Limpia y corta en láminas los champiñones. Agrega a la cacerola y deja cocinar a fuego suave 10-15 min.



**Cocinar los fideos 2**



**TUESTA** en una sartén con una gota de aceite los fideos. Una vez dorados, incorpora a las verduras, rehoga y moja con el caldo. Sazona y deja que se cocinen hasta que hierva. Introduce en el horno a 220º C. 10 min.

**3 Escalfar los huevos**

**VIERTE** en una cazuela con agua hirviendo, un chorrito de vinagre, casca 4 huevos e incorpóralos al agua. Escálfalos durante 4 minutos y retíralos a un plato sin que cuajen las yemas.



**Mezcla yema y pimentón 4**



**SEPARA** la clara de la yema del quinto huevo y en un cuenco coloca la yema, un poco de pimentón dulce, un chorrito de aceite y mezcla. Sirve los fideos, acompaña con el huevo escalfado y mancha con el pimentón.

*El consejo de* **KARLOS**

✔ Los champiñones frescos pueden conservarse 48 horas en la nevera. Antes de guardarlos hay que limpiarlos y ponerlos en una bandeja con papel absorbente húmedo y nunca dentro de una bolsa de plástico, ya que los hace sudar.



**VIERNES 28/12/07**

INGREDIENTES

**4 personas**

- ➪400 gr. de fideos
- ➪500 gr. de champiñones
- ➪5 huevos
- ➪1 cebolleta
- ➪8-10 ajos tiernos
- ➪1 pimiento verde
- ➪1 l. de caldo de ave
- ➪agua
- ➪vinagre
- ➪aceite virgen extra Carbonell
- ➪sal
- ➪pimentón dulce
- ➪perejil